



横浜市

食物アレルギー

防災

ハンド
ブック



横浜市医療局

CONTENTS

災害時に身の回りで起こること	P1	非常持出品リスト	P6
自助・共助・公助	P2	横浜市の地域防災拠点(避難所)	P7
在宅避難に備えておきたい備蓄	P3	横浜市の災害時の医療提供体制	P11
ローリングストック	P5	専門医によるQ&A	P13

災害時に身の回りで起こること

食料・薬が不足する

ライフラインの停止、交通事情の悪化、流通機能の停滞等により、食料・薬が入手しづらくなります。

関連ページ ▶ P3~6, 10

いつもと医療体制が異なる

医療の需要と供給のバランスが崩れ、大きな病院であっても、すぐに受診できない場合があります。

関連ページ ▶ P11~12

普段の生活が送れない

自宅に倒壊や火災の恐れがあり、在宅避難が困難な場合は避難所で生活を送ることになります。

関連ページ ▶ P2, 7~9



救急車がすぐ来ない

多数の負傷者が生じるほか、道路状況や通信環境が悪化するためです。

関連ページ ▶ P11~12

衛生環境が悪化する

粉塵等により、衛生環境が悪化します。アレルギー症状が悪化したり、感染症のリスクも高まります。

関連ページ ▶ P11

災害が起きると、私たちの生活は大きく変化します。日頃からの備えが、いざという時の大きな安心につながりますので、「自助」の力を高めることが重要です。今日からできる準備についてみていきましょう。

災害時に備える3つの視点 自助・共助・公助

災害が起きたとき、自分や家族の命をいかに守ることができるのか考えてみましょう。



自助

自分で自分の身を守ること。災害直後に生き延びる備えが肝心です。

共助

互いに助け合うこと。隣近所で助け合える関係をつくるのが大切です。

公助

行政機関による救助や救援のこと。日頃からできる対策や制度も知っておきましょう。

自助の取組の1つとして、在宅避難があります。



災害が起きた際に、自宅に倒壊や火災の危険がなく、安全であれば、避難所よりも普段の生活に近い環境で過ごすことができます。

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活できます。
- プライバシーも守れるため、ストレスを軽減できます。
- ペットもいつもと同じ環境で、一緒にいることができます。
- 感染症のリスクを減らすことができます。

いざという時も安心して

自宅で避難生活を送ることができるよう、日頃の備えを進めておきましょう。

在宅避難に備えておきたい備蓄

在宅避難時には、自宅での備蓄が重要となります。

災害時に、水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶えた場合でも、自宅で生活できるよう水や食料・生活必需品など必要なものを用意しておきましょう。

備蓄の目安

最低 **3日分**
できれば **1週間分**

食物アレルギーなど
特別な配慮が必要な方は
2週間分

食品



飲料水
(1人1日3ℓ×家族分)



食品・アレルギー対応食
(缶詰、レトルト食品、
フリーズドライ食品など)

便利品



カイロ



ラップ
(水が出ない時は食器に
ラップをかけると汚れない)



カセットコンロ



カセットボンベ



LEDランタン・懐中電灯



携帯ラジオ



非常用充電器



ヘルメット



ポリ袋



軍手・手袋



給水袋



乾電池

アレルギーを有する方は特に必要

アレルギー対応食

アレルギー対応食は避難所での備蓄数が限られるため、自分自身で用意しましょう。

アレルギー症状が出た時の薬(1週間分)

エピペン®(アドレナリン自己注射薬)・抗ヒスタミン薬など
処方されている薬を用意しましょう。



使い捨ての箸や食器

コンタミネーション(アレルギー原材料の混入)を防ぐために便利です。

お薬手帳

災害時などの非常時には、お薬手帳などで服用が確認できる場合に限り、
処方箋がなくてもお薬を受け取ることが一時的に認められるケースがあります。



清潔・健康のためのもの



トイレト
ペーパー



トイレパック
1人1日5個
×家族分(目安)



ウエット
ティッシュ



歯磨きセット



水のいら
ないシャ
ンプー



生理用品



タオル類



救急セット



常備薬

乳幼児



紙おむつ



おしりふき



おやつ



哺乳瓶



哺乳瓶消毒グッズ



粉ミルク・液体ミルク



離乳食

要介護者



大人用
おむつ



介護食



補助具などの
予備

ペット



ペット
フード



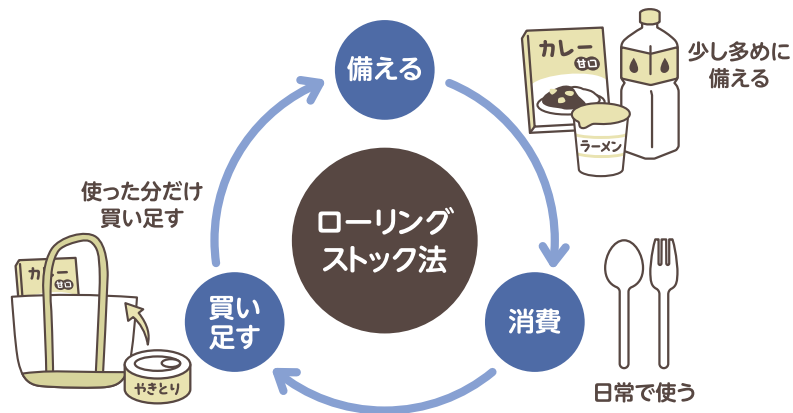
ペット用
トイレシート



ケージ・
キャリーバッグ

食べながら備える防災 ローリングストック

家族構成や生活スタイルに合わせて、食料を定期的に食べ、
食べた分を買い足して備蓄する方法です。
これにより災害時にも普段から食べているモノを食べることが出来ます。



「ローリングストック」を始めてみよう

普段から食べているレトルト食品やインスタント味噌汁・スープ、缶詰など
少し多めにストックし、賞味期限が近付いたものから消費し、食べた分を買い足すだけです。

主食

スパゲッティ
カップ麺
パックごはん

主菜

肉・魚の缶詰
パスタソース
レトルトカレー

副菜

梅干し・漬物
野菜ジュース
果物の缶詰

その他

お菓子
インスタントスープ
アレルギー対応粉ミルク
水

アレルギー対応食は、災害時には特に手に入りにくくなるので、
それぞれのアレルギーに合った食品をあらかじめ準備しておきましょう。

非常持出品リスト

POINT



- 非常持出品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめ、すぐに取り出せる場所に置いておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的には中身をチェックしましょう。



貴重品

- 身分証明書・通帳・マイナンバーカード
現物を持ち出せないこともあるため必要に応じてコピーを入れる
- 現金(小銭を含む)
公衆電話用に10円玉・100円玉
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 印鑑



情報収集用品

- 家族との写真
はぐれた時写真があると探しやすい
- 連絡先のメモ
- 非常用携帯充電器
- 筆記用具(ガムテープ・油性ペン)
- 携帯ラジオ 乾電池



食品

- 非常食・アレルギー対応食
- 飲料水



便利品

- 使い捨ての箸や食器
- ラップ
水が出ない時は食器にラップをかけると汚れない
- ヘルメット・防災ずきん 懐中電灯
- 万能ナイフ 使い捨てカイロ
- マッチ・ライター 笛・ブザー
- スリッパ 手袋・軍手
- アルミブランケット・毛布
- 防寒用ジャケット・レインコート・雨具
- 給水袋
- ポリ袋



清潔・健康のためのもの

- マスク 救急セット
- タオル 着替え・下着
- トイレトペーパー トイレパック
- ウエットティッシュ 歯ブラシ
- ティッシュペーパー 眼鏡
- 生理用品 おむつ
- 給水袋 常備薬
- アレルギー症状が出た時の薬
エピペン®・抗ヒスタミン薬など



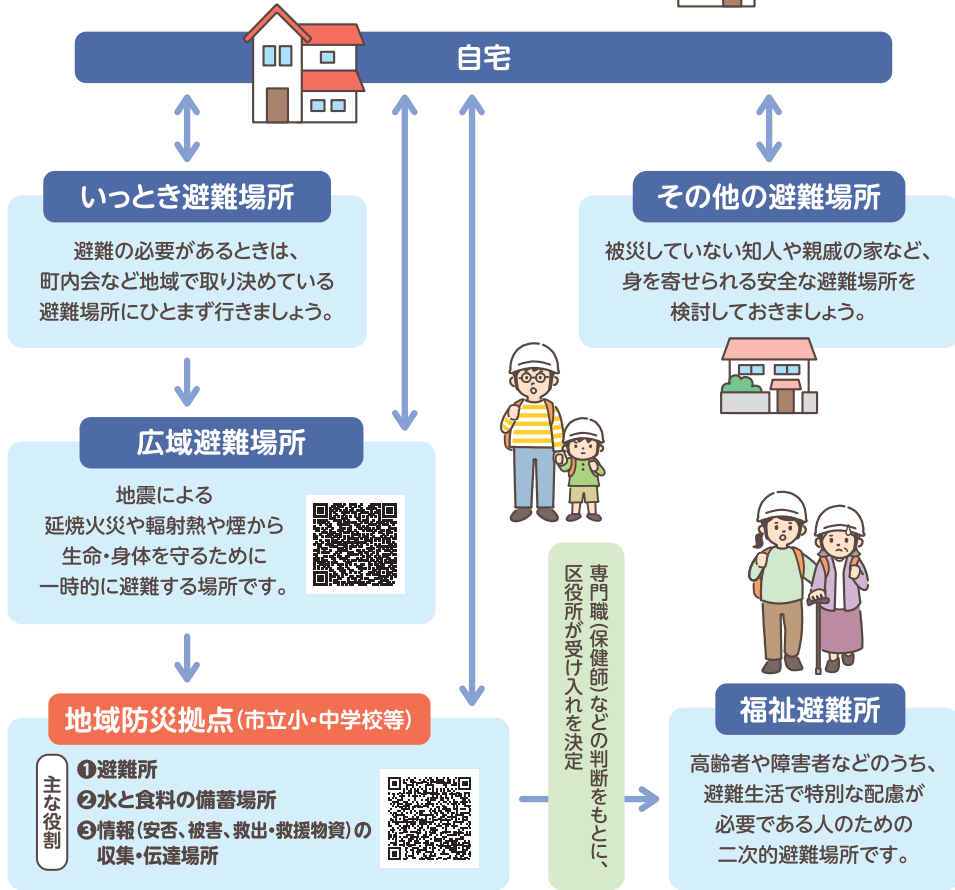
横浜市の地域防災拠点(避難所)

地域防災拠点(避難所)の開設

横浜市では市内1箇所でも、震度5強以上の地震が観測された場合、あらかじめ市立小・中学校等から指定されている地域防災拠点(避難所)が開設されます。

災害が発生したら

自宅が倒壊や火災によって危険があり、在宅避難が困難な場合は、避難場所まで避難しましょう。

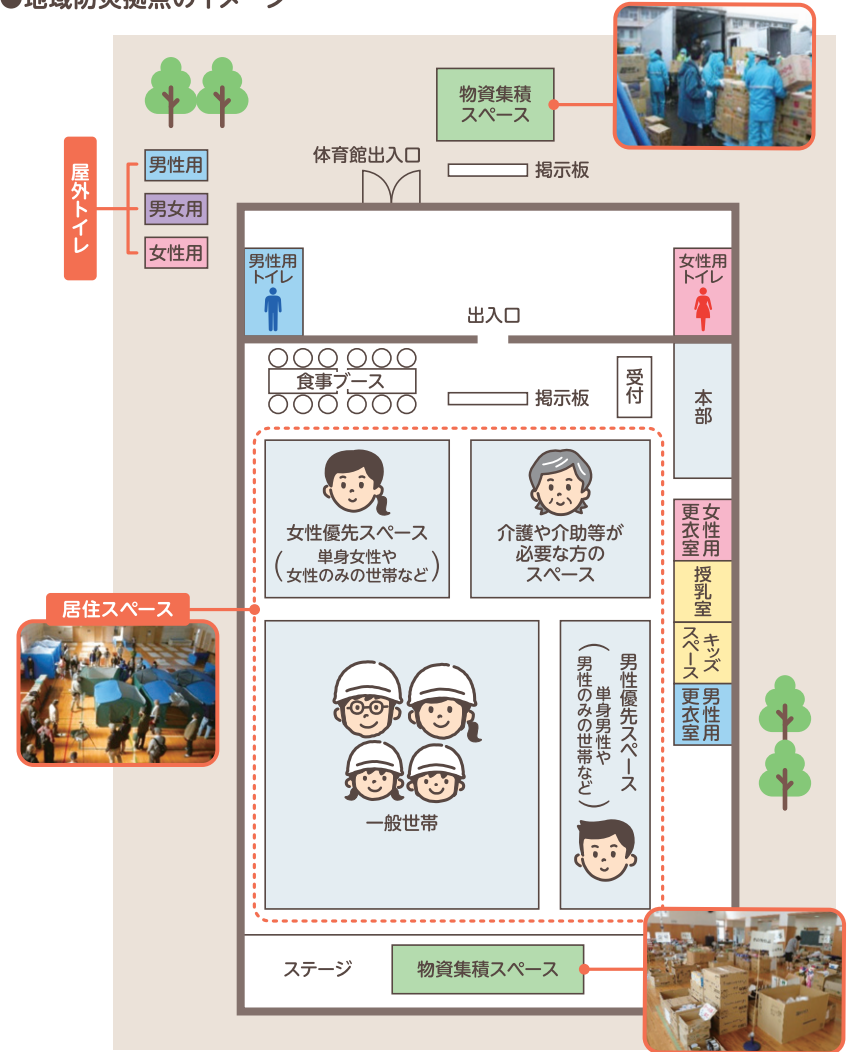


避難生活を送る「地域防災拠点(指定避難所)」と併せて、台風などの風水害や土砂災害のような切迫した危険から逃れるための「指定緊急避難場所」も確認しておきましょう。



地域防災拠点の役割 1 避難所

●地域防災拠点のイメージ



地域防災拠点におけるアレルギー対応

- 物資配布の際、食物アレルギーを有する方には、原材料を周知することとしています。どのような原材料が使用されているかしっかりと確認し、飲食可能か判断しましょう。
- 「医療救護隊」や保健師・栄養士等による「保健活動グループ」等が地域防災拠点等の避難所の巡回などを行うこととなっていますので、「地域防災拠点」開設・運営マニュアルはこちら▶



地域防災拠点の役割 ② 水と食料の備蓄場所

●備蓄食について

令和7年3月現在、各地域防災拠点には、保存パンとクラッカー等を合わせた2,000食分の食料が備蓄されています。

- 水缶詰 2,000缶
- おかゆ 460食
- 液体ミルク 24缶
- 粉ミルク 20缶 (うちアレルギー対応1缶)
- クラッカー 1,000食 (アレルギー対応ラiscクッキー 100食含む)
- スープ 220食
- 保存パン 1,000食



地域防災拠点の備蓄品の詳細はこちら▶



地域防災拠点の役割 ③ 情報の収集・伝達場所

●在宅避難の方の備蓄品や支援物資等の相談先

地域防災拠点(指定避難所)は在宅避難等をしている方たちも必要な物資や情報を得ることができます。



いざという時のために、ご自身のお住まいの地域で、避難することになっている地域防災拠点を確認しておきましょう!

横浜市避難ナビ

いざ災害が起きた場合、適切な行動を取れるように
平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。

詳細はこちら▶



平時モード

- ARで浸水状況を疑似体験
- 高度体験機能で垂直避難を疑似体験
- ハザードマップや避難場所等を確認
- 一人ひとりの行動計画であるマイ・タイムラインを作成

災害への備えを進めましょう



災害時モード

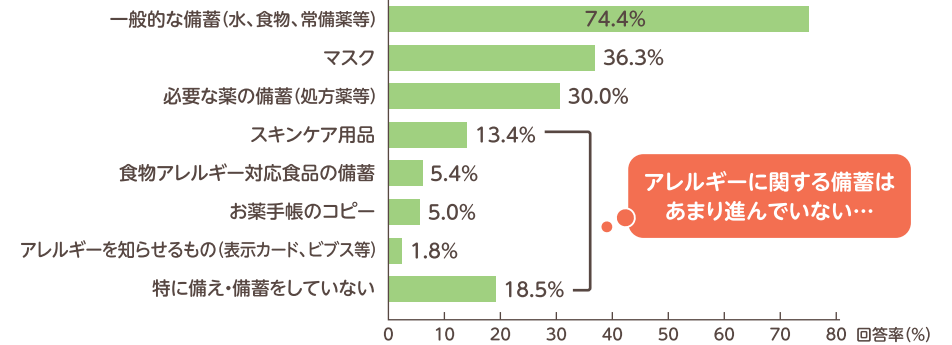
- マイ・タイムラインと連動した避難情報のプッシュ通知
- 開設している避難場所を確認
- 避難場所等までのルート案内

状況に応じて適切な行動を取りましょう

COLUMN 1 アレルギー疾患に係る市民意識調査結果(備蓄)

Q.ご家庭における災害発生時の備えについて、ご回答ください。(複数回答可)

※アレルギー疾患状況に関する設問で、何かしらのアレルギー(食物アレルギー以外も含む)があると回答した場合に回答



アレルギーに関する備蓄はあまり進んでいない...

出典: 令和7年5~6月、横浜市医療局「アレルギー疾患に係る市民意識調査」

アレルギー疾患に係る市民意識調査の詳細はこちら▶



POINT



災害時は、食品や薬が入手しにくくなります。またアレルギーを有する方は症状悪化のリスクも高まりますので、普段から準備しておくことが大切です。

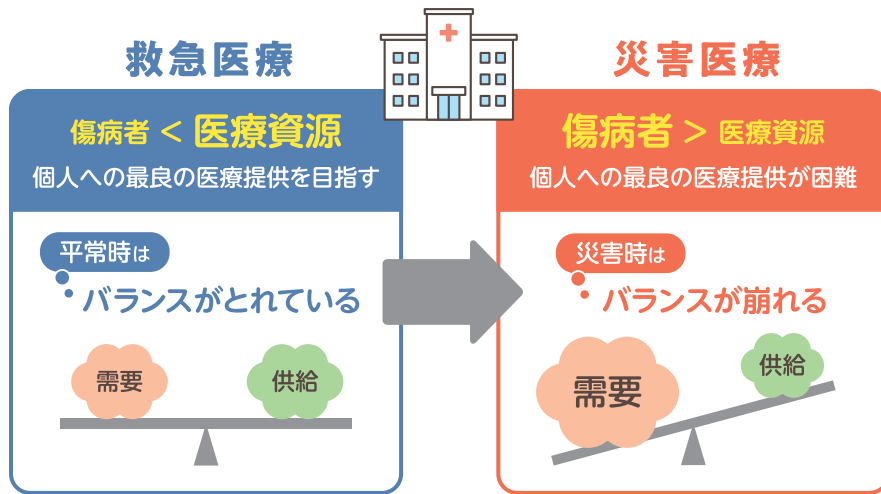
COLUMN 2 被災地の声(東日本大震災被災地の避難所より)

- 被災地では、食物アレルギーに対応した食料の対応が整備されていなかった。阪神大震災や新潟県中越沖地震の教訓は生かされておらず、小麦を含む食品で呼吸困難になった事例もある。
- 被災地に届けられる食品はパンやカップラーメンがほとんどで、震災から二週間ほど状況は変わらなかったが、避難所の状況では、言える雰囲気ではなかった。



横浜市の災害時の医療提供体制

「救急医療」と「災害医療」は似ているようですが、対応は大きく異なります。



災害時は、医療の需要と供給のバランスが崩れ、医療機関が通常の医療体制に戻るまでは時間がかかることが予想されます。その他にも、普段の薬が手に入らなかったり、住環境が変化したりと、平時とは大きく環境が異なります。

アレルギーを有する方はどうすればいいの？

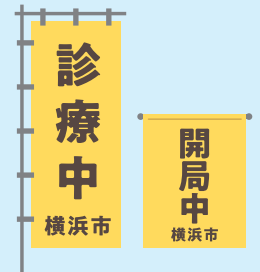


環境の変化により、アレルギーを有する方は、症状悪化のリスクが高まりますので、次のことが重要となります。

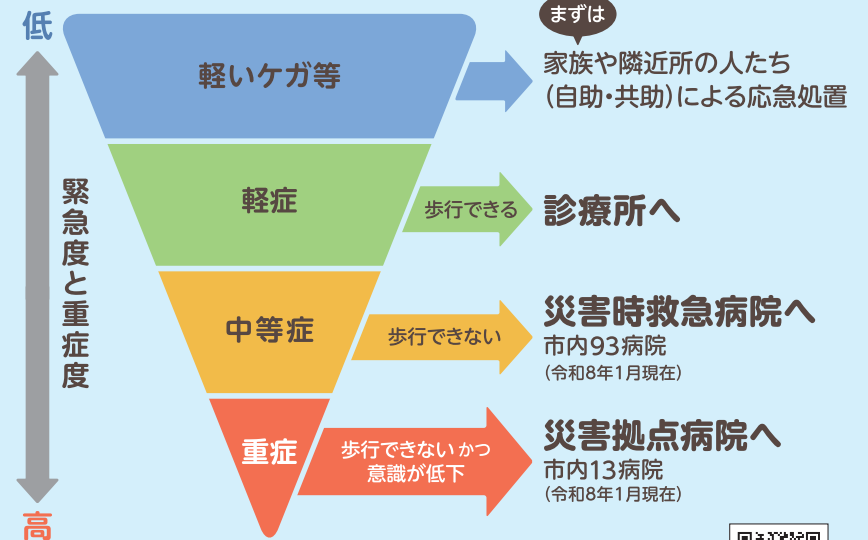
- 平時から症状をしっかりとコントロールする
 - 薬・お薬手帳の準備をする
- また、食物アレルギーを有する方の場合、
- 原因食物について、医師による正しい診断を受け、平時から食べられない原材料を明確にすることも重要となります。

災害時のケガや病気は、緊急度・重症度に応じた医療機関へ

大地震など災害が発生した場合、平時とは医療体制が異なります。診療可能な医療機関は「診療中」、薬の調剤が可能な薬局は「開局中」ののぼり旗を出しています。ケガや病気の緊急度・重症度に応じて医療機関を選択・受診してください。



〈医療機関を受診するめやす〉



横浜市の災害時の医療提供体制の詳細はこちら▶



災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(メール相談)

日本小児アレルギー学会は、災害時にアレルギーに関する相談窓口を開設し、アレルギー専門医が小児のアレルギー性疾患全般に関するお悩み等について、相談に応じます。



詳細はこちら▶



専門医によるQ&A

Q1 食物アレルギーがあるのですが、災害の備えとして重要なものは何ですか？



A 「アレルギー症状が出た時の薬(エビペン®・抗ヒスタミン薬)」や、「お薬手帳」を携行しましょう。災害時には薬が不足することが予測されるため、備えることが必要となります。アレルギー対応食は、期限が切れていないかを確認しておきましょう。避難所でのコンタミネーション(アレルギー原材料の混入)を防ぐためにも、使い捨ての箸や食器など併せて用意しておくといいでしょう。

関連ページ:P3、4

Q2 食物アレルギーがあるため、避難所での生活・食事が不安です…

A 食物経口負荷試験等に基づく医師による正しい診断を受け、必要最小限の除去を行いましょう。自身の状況を正しく理解し、食べることでできるアレルギー対応食を準備しておくことが大切です。ローリングストックを活用し、日頃から災害時に食べるアレルギー対応食を試食しておきましょう。

関連ページ:P5



Q3 避難所で食物アレルギーの誤食は、どうすれば防ぐことができますか？

A 避難所の受付で食物アレルギーがある旨を伝えましょう。個包装での食品の配布があった場合は、原材料表示にて、アレルギー食材の有無の確認を行いましょう。炊き出しの時は原材料を確認するようにし、誤食を防ぎましょう。また、「食物アレルギーを知らせる表示カード」や「ビブス」なども効果的です。



関連ページ:P8

Q4 災害時に食物アレルギーの症状が出てしまった場合、どうしたらよいですか？

A かゆみや蕁麻疹など皮膚の症状のみの時は、まず処方されている抗ヒスタミン薬を服用してください。以下のような緊急性の高い症状がある場合は、エビペン®を速やかに使用してください。

〈食物アレルギーの症状の例〉

原因となる食べ物を摂取すると数分～2時間以内にかゆみ・呼吸困難・腹痛や嘔吐など様々な症状が出ます。時にアナフィラキシーを生じ、命に関わる場合があります。

	皮膚	消化器	呼吸器	全身
重症度				
軽症 右記のひとつでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> ●部分的な赤み、じんましん ●軽いかゆみ ●くちびる・まぶたの腫れ 	<ul style="list-style-type: none"> ●口やのどのかゆみ・違和感 ●弱い腹痛 ●吐き気 ●嘔吐・下痢(1回) 	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻水、くしゃみ 	
中等症 右記のひとつでもあてはまる	<ul style="list-style-type: none"> ●全身性の赤み、じんましん ●強いかゆみ ●顔全体の腫れ 	<ul style="list-style-type: none"> ●のどの痛み ●強い腹痛 ●嘔吐・下痢(2回以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ●咳を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ●顔色が悪い
重症 右記のひとつでもあてはまる場合は直ちにエビペン®を使用する		<ul style="list-style-type: none"> ●持続する強い腹痛(がまんできない) ●繰り返し吐き続ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●のどや胸が締め付けられる ●声がかすれる ●犬が吠えるような咳 ●持続する強い咳き込み ●せーせーする呼吸 ●息がしにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ●唇や爪が青白い ●脈が触れにくい・不規則 ●意識がもうろうとしている ●ぐったりしている ●尿や便を漏らす

出典:「アレルギー疾患がある方に配慮した自治体のための災害の備えと避難所運営の手引き」(アレルギーポータル(日本アレルギー学会))

Q5 食物アレルギーを理解してもらうためには、どうしたらよいですか？

A アレルギーを有する方は災害時に配慮が必要な方となります。食品の配布時に遠慮せず申し出ましょう。また、防災訓練に参加するなど地域の方と日頃からコミュニケーションをとり、顔の見える関係を築きましょう。アレルギーを有する方が食べる物を選ぶことは贅沢ではなく、命を守るための必要な選択だということを皆で理解することが大切となります。

災害時のアレルギーに関する情報



横浜市
アレルギー情報サイト
「災害時の備え」



アレルギーポータル
「災害時の対応」
(日本アレルギー学会・厚生労働省)



災害時のこどもの
アレルギーに関する相談窓口
(日本小児アレルギー学会)



農林水産省
要配慮者のための
災害時に備えた食品ストックガイド
「食物アレルギーの方の備え」

横浜市の防災・災害に関する情報



横浜市
防災・災害
トップページ



横浜市
防災情報ポータル



横浜市
地域防災拠点



横浜市
災害時の医療提供体制

アレルギーに関する全般的な情報



横浜市
アレルギー情報サイト
トップページ



横浜市立
みなと赤十字病院
アレルギーセンター



アレルギーポータル
(日本アレルギー学会・厚生労働省)

発行 横浜市医療局医療政策課

〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 TEL:045-671-2466 FAX:045-664-3851
E-mail: ir-seisaku@city.yokohama.lg.jp

協力 横浜市立みなと赤十字病院(神奈川県アレルギー疾患医療拠点病院)

令和8年3月発行